

MOTIVACIÓN ACADÉMICA

¿CÓMO MOTIVARME A ESTUDIAR ?

Facilita las condiciones externas:

	Busca un sitio adecuado para estudiar, agradable y sin distracciones.
	Trata de mantener un lugar fijo de estudio.
	Antes de estudiar busca y ordena todo el material que necesitas para hacerlo (libros, guías, power point de clases, apuntes, lápices, destacador, etc.). No pierdas tiempo ni te distraigas haciéndolo en medio del estudio.
	Gestiona bien tu tiempo, planifica tu estudio con anticipación. Para esto es útil usar un calendario mensual y un horario semanal. (Puedes descargarlos desde www.cada.udd.cl).
	Haz del estudio un hábito y elige aquellas horas del día en donde te sea más fácil estudiar.
	Aprovecha las horas libres entre clases para estudiar o repasar.

Asocia el estudio con aspectos positivos:

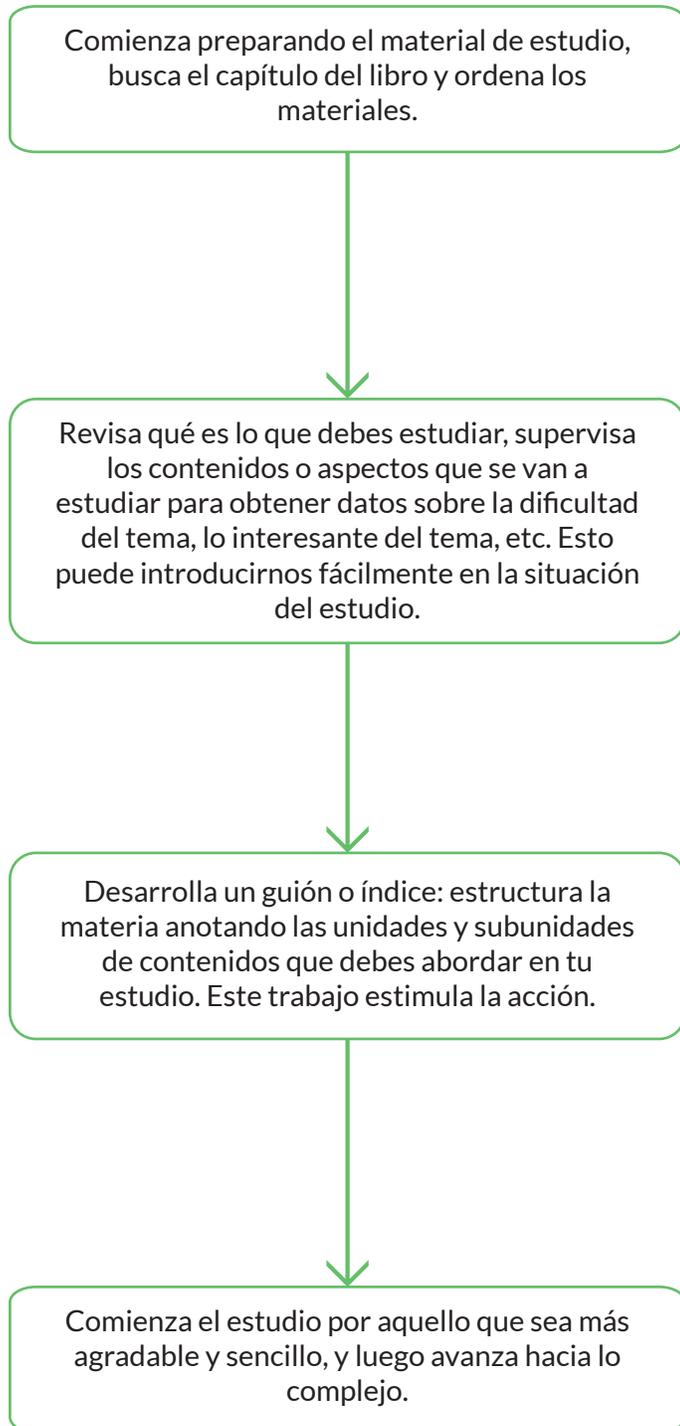
	Dale sentido a la materia que estás estudiando, viendo la importancia que tiene el conocimiento de tales temas y cómo estos se relacionan con otros ramos o con el ejercicio de la profesión.
	Asocia el estudio con situaciones agradables, utiliza materiales que te gusten (lápices de colores, hojas, cuadernos, post it, etc.).
	Evita a los enemigos del aprendizaje, no busques razones para no estudiar, busca razones para hacerlo ahora ya!
	Confía en tus capacidades, siempre se puede mejorar con los hábitos y técnicas de estudio que se empleen o corrigiendo las estrategias inadecuadas que se han utilizado.
	Segmenta la tarea y ponte metas cortas, usa un sistema de paso a paso.
	Considera que la mayor parte de las tareas pueden ser logradas adecuadamente si haces el esfuerzo suficiente.
	Acude a un compañero, profesor o experto en caso que tengas alguna duda o dificultad.

PASOS APROXIMATIVOS FACILITADORES

DEL ESTUDIO

Hay veces en que lo más difícil es empezar a estudiar, tenemos la intención, pero pueden pasar horas antes de comenzar a hacerlo.

Te recomendamos algunos pasos a seguir:



En conclusión:

- Comienza por lo más fácil.
- Secciona la tarea estableciendo metas cortas.
- Estudia de lo más agradable a lo más desagradable.
- Conecta el estudio con tus intereses y necesidades.
- Relaciona los contenidos con tus conocimientos previos.
- Conecta con las posibles utilidades académicas o profesionales.
- Cuando estudies, hazte preguntas, crea problemas, busca contradicciones, anticipa consecuencias, piensa en situaciones hipotéticas ¿qué pasaría si...?, etc.

Más información en:
www.cada.udd.cl

Referencia:

Universidad de Almería. (2008). Programa autoaplicado para el control de la ansiedad ante los exámenes. Extraído de: <http://www.selectividadfilosofia.com/wp-content/uploads/capitulo05-Motivaci%C3%B3n.pdf>